

TABLA DE EJERCICIOS UNILATERALES

BICEPS (1 serie de 7 repeticiones)



HOMBROS (1 x 7)



FLEXIONES (1x3)



TRICEPS (1x7)



DORSALES (1x7)



GEMELOS (1x7)

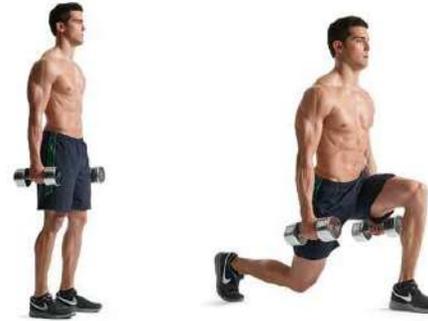


TABLA DE EJERCICIOS UNILATERALES

CUADRICEPS (1x7)



CUADRICEPS (1x7)



ESPALDA BAJA (1X7)



ABDOMINALES (1x10)

